

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ

И ДОЛГОЛЕТИЯ

В 2018г Учреждением ГБУ «Богородский дом-интернат» реализуется проект «Тропа Здоровья»

Целью данного проекта является организация деятельности, направленная на профилактику здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов, приобщения к здоровому образу жизни.

Тропа представляет собой дорожку длиной 6м, делющуюся на участки по 2м, которые имеют разное покрытие



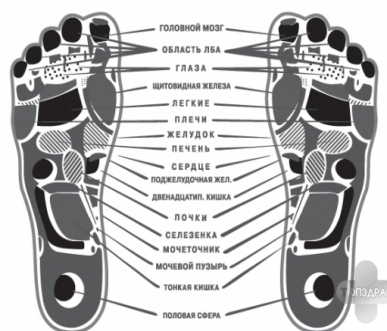
© 2014

Ортопедический рефлексогенный коврик предназначен для массажа и профилактики заболеваний стоп. Хождение по коврику оказывает такое же воздействие, что и прогулка по морской гальке, расслабляя стопы и воздействуя на рефлексогенные зоны.

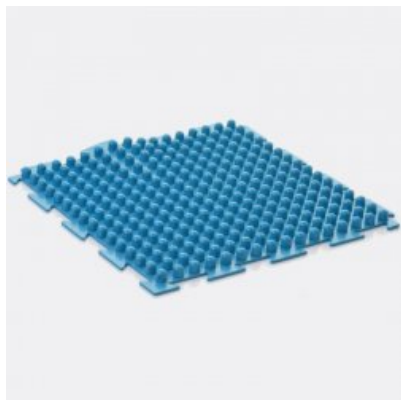
Этот коврик особенно полезен всем, кто болен плоскостопием. По статистике, этим заболеванием страдают более 50% жителей России.

Кроме того, коврик — это так же отличное средство профилактики многих других заболеваний, т.к. массаж рефлексогенных точек на стопах ног оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

Карта биологически-активных точек на стопах человека



Массажные коврики для ног снимают усталость, боль и отечность в конце напряженного дня. Помогают расслабиться, ощутить легкость и забыть о стрессе.



- Нормализует мышечный тонус стоп
- Оказывает активное воздействие на рефлексогенные зоны стоп
- Улучшает эластичность и укрепляет мышцы стопы
- Стимулирует кровообращение и усиливает обменные процессы в нижних конечностях
- Улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата
- Положительное воздействие на суставы

Голеностопные суставы являются очень деликатным местом, ведь их легко можно повредить даже просто наступив один раз на неровную поверхность. Что уж говорить о людях, которые вынуждены передвигаться на ногах постоянно? Их суставы быстро изнашиваются и, если их не укреплять постоянно, можно

столкнуться с неприятными последствиями. Коврик послужит отличным средством для укрепления суставов, и поможет сохранить их здоровыми на долгие годы.

- Борьба с варикозом

Варикозное расширение вен также часто встречается у людей, которые проводят большую часть рабочего и свободного времени на ногах. Эта болезнь характеризуется частыми болями и отёком ног. Для снятия отёка и облегчения боли отлично подойдёт дорожка массажная с цветными камнями, ведь она специально разработана так, чтобы воздействовать на необходимые участки ступней ответственные за те или иные органы.

Ходить по Тропе следует без обуви в носочках, для получения массажного эффекта на каждом участке следует выполнить по 10 медленных шагов на месте

Для облегчения прохождения Тропы можно использовать опорные трости и ходунки

Государственное бюджетное учреждение «Богородский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

Желаем Всем здоровья и долголетия!

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«БОГОРОДСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ»

607614 Нижегородская область,
Богородский район, село Дуденево,
пер. Школьный, д. 8 «А».

«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ»

